

Louise Fresco over ons voedsel

‘Jullie zijn de beste ‘influencers’ op het gebied van voeding’

Louise Fresco is wetenschapper op het gebied van voedsel en landbouw. Ze schreef hierover meerdere boeken. Aan de hand van enkele uitspraken uit haar laatste boek *Ons voedsel* deelt ze haar **kennis, ervaring en mening** met ons, gelardeerd met een **vleugje filosofie**.

‘Voeding wordt een steeds explicieter onderdeel van de leefstijl. Noem me je lievelingseten, dan weet ik wat voor aspiraties je hebt.’

Wat zegt jouw eetpatroon over jou?

“Als we het daaraan afmeten, ben ik ontzettend saai. Ik eet vooral veel groente en fruit, noten en zuivelproducten. Af en toe een klein stukje vis en heel zelden vlees. Verder consumeer ik nauwelijks alcohol. Zo eet ik eigenlijk al m'n hele leven. Vanuit mezelf ga ik niet op zoek naar heel bijzondere combinaties, maar als ik buiten de deur eet, vind ik dat wel interessant. Ik heb heel lang in Italië gewoond en wat ik daar zo bewonder, is dat ze met maar twee of drie ingrediënten iets lekkers weten te maken. Dat heet de ‘cucina povera’, de arme keuken, maar juist daarmee komen smaken zó goed tot hun recht.”

Zo ‘saai’ ben je niet: je boeken doen nogal eens wat stof opwaaien.

“Ja, helaas. En dat terwijl ik juist alles heel genuanceerd formuleer. Ik zoek de controverse niet op, en probeer juist te laten zien dat aan dingen altijd twee kanten zitten. Maar aan voeding kleven nu eenmaal veel gevoelens. Daarom is het controversieel; iedereen heeft er wel een mening over. En als je niet in het ene ‘kamp’ zit, zit je automatisch in het andere kamp. De enorme vraag naar mijn boek heeft mij ook getroffen. Vier drukken in vier weken: het onderwerp leeft, dat is duidelijk. Ik zie ook echt de belangstelling om voorbij de ideologie te zoeken naar kennis. Dat was al zo toen mijn vorige boek *Hamburgers in het paradijs - Voedsel in tijden van schaarste en overvloed* uitkwam. De belangstelling en verwarring zijn nu breder. Maar die discussies zijn goed; dat houdt iedereen scherp.”



NAAM Louise Fresco
OPLEIDING Landbouwkundig ingenieur, destijds Landbouwhogeschool Wageningen
HUIDIGE FUNCTIE Wetenschapper, bestuurder en schrijver
EERDERE FUNCTIES Voorzitter Raad van Bestuur (2014-2022) en hoogleraar plantaardige productiesystemen WUR, Universiteitshoogleraar UvA, assistant director general landbouw en voedsel FAO Rome, diverse veldposities bij de VN
BIJZONDERHEDEN Auteur van tien Nederlandstalige boeken, waaronder *Hamburgers in het paradijs - Voedsel in tijden van schaarste en overvloed*, en *Ons voedsel - Een levenslang verhaal*

'De keerzijde van keuzemogelijkheden zijn overeten en ongezond eten.'

Is de overdaad aan keuzemogelijkheden het grootste probleem van dit moment?

"Dat ligt eraan hoe je het 'probleem' definieert. Bij overdaad kun je denken aan de volle schappen, maar ook aan de veel langere openingstijden van winkels. Of het feit dat je op zo veel plekken etenswaren kunt kopen. Vroeger werd de keuzemogelijkheid beperkt door gebrek aan aanbod en koopkracht, dus armoede. Je had basisvoedsel, er werd weinig geïmporteerd. In de winter had je geen vers fruit, hooguit een paar overgebleven appels. Nu kun je bijna alles krijgen. Dat is een 'luxe' waar we mee moeten leren omgaan. Daarvoor moeten we een aantal impulsen leren beheersen. Er is veel en we willen veel. En het aanbod is alleen maar een

reflectie op de vraag. Mensen kopen niet als ze dat niet willen. Dus wie is verantwoordelijk voor 'overconsumptie'?"

Maar... als iets niet aangeboden wordt, kun je het toch ook niet kopen?

"Ik vind het te makkelijk om de schuld naar de producenten en distributeurs te schuiven. Als je vraagt: moet 'je' overdaad niet beperken, wie is dan 'je'? Er zouden afspraken tussen overheid en supermarkten moeten komen. Maar dat is met de huidige Europese regels niet eenvoudig; je kunt niet zomaar markten aan banden gaan leggen. En je kunt producenten ook niet verwijten dat ze geld willen verdienen. Winst is hun bestaansrecht, ze hebben het nodig om te kunnen investeren. Wel kun je de industrie aanspreken op de verantwoordelijkheid om zo duurzaam en gezond mogelijk te produceren. Dat kan om milieutechnische redenen, of >>

vanuit het oogpunt van volksgezondheid of voedselveiligheid. Daar moet de overheid dan op toezien."

Ben je voorstander van btw-maatregelen of taks?

"Ik vind dat de overheid niet te veel moet reguleren, tenzij handhaving gegarandeerd is. Wat betreft btw-maatregelen, bijvoorbeeld voor groente en fruit: ik ben er niet van overtuigd dat gezond eten veel duurder is. Veel problemen in de lagere sociaaleconomische klassen hangen naar mijn idee niet zozeer samen met het inkomen. Het gaat eerder om andere factoren, zoals overbelasting. Een alleenstaande moeder die de hele dag hard heeft gewerkt, heeft weinig tijd en zin om uitgebreid te koken voor haar drie kinderen; die zet ze dan toch maar weer met een pizza voor een scherm. Ik denk niet dat dat verandert door het goedkoper maken van groente. Dat maakt voor deze moeder niet het verschil. De oplossing zit er in zo'n geval eerder in om kinderen gezonde schoolmaaltijden te geven met veel groente."

We moeten de problemen dus beter analyseren?

"We moeten inderdaad beter kijken: waarop loopt iets nu daadwerkelijk vast? Voeding raakt aan zo veel zaken; het kan op veel punten fout gaan. Maar dat biedt dus ook veel mogelijkheden tot verbetering. En ik denk dat we het in Nederland nog helemaal niet zo slecht doen, ook al roepen veel mensen dat we steeds ongezonder worden. Ik begrijp de frustratie, hoor. Maar ik denk ik dat we wat geduld en tolerantie moeten hebben bij het aanpassen van ons gedrag. Het aanbod beperken of strengere regels invoeren heeft weinig zin, want mensen die 'ongezond' consumeren, blijven hun eigen keuzes maken, zoals zout toevoegen. Iedereen moet leren om hierin zijn eigen verantwoordelijkheid te nemen. Maar de overheid moet wel een beleid voeren. Een beleid dat duidelijkheid schept en mogelijkheden biedt."

Wat is een ideaal overheidsbeleid ?

"Het is me al jaren een doorn in het oog dat Nederland geen overkoepelende voedingsstrategie heeft. Waar willen we heen? Daar hoort bijvoorbeeld ook een goed voedsel-, gezondheids- en landbouwbeleid bij: wat produceer je zelf,

wat importeer je, hoe maak je mensen bewust van de relatie tussen voeding en gezondheid? In alle sectoren zijn er bedrijven die het goed doen, die innoveren, duurzaam produceren. En er zijn er ook die het slecht doen; of het nu gaat om een boer, een soepproducent of een supermarkt. Welke criteria hanteren we, welke kansen bieden we – geïntegreerd, over de ministeries heen? Maar ook: hoe kunnen we onze wijken beter inrichten? Hoe garanderen we voedselzekerheid? Hoe krijgen we mensen makkelijker aan het bewegen? Wat vertellen we onze kinderen op school over voeding?"

Wat zou jij kinderen vertellen over voeding?

"Ik zou ze eerst vragen wat ze het allerlekkerst vinden. En dan: 'Waarom?' Als dat allemaal zoete dingen zijn, dan vraag je: 'En denk je dat je daar heel gezond en sterk van wordt?' Dan zegt vast een slim meisje: 'Nee, dat is niet genoeg.' Daarmee filosofer je verder: waar zou je beter van gaan voetballen, denk je? Dan komen ze zelf wel met ideeën, binnen hun wereld. En het basisadvies voor gezonde voeding blijft: groente en fruit, vezels, gevarieerd, geen of nauwelijks alcohol, gevarieerd en weinig tussendoortjes, wat zuivel, en voor wie wil af en toe een klein stukje vis of vlees. Dat is al jaren onveranderd. Maar ik ben ook erg geneigd om op te passen met al te rigide en ideologische opvattingen: je mag niet dit en niet dat. Ik denk dat dat voor mensen niet goed werkt."

Het klinkt eenvoudig, maar is het dat ook?

"Nee, voeding is niet eenvoudig. Tegenwoordig is voeding er niet meer primair om nutriënten en calorieën binnen te krijgen, zodat je gezond blijft en genoeg energie hebt om te overleven. Er zijn andere functies bijgekomen. Voeding moet nu ook bijdragen aan je schoonheid en je imago; met voeding laat je weten van welke groep je deel uit wilt maken. Dat is een heel nieuw concept, althans in deze individualistische vorm. Als je ervoor kiest om 's ochtends een groene smoothie te drinken, dan zegt dat iets over je. Daarmee demonstreer je niet alleen dat je gezond bezig bent, maar ook dat je moreel goed bezig bent. En dat etaleren mensen, bijvoorbeeld via sociale media."

Maar al met al worden we er niet gezonder op, toch?

"Je hoort veel mensen roepen dat het allemaal de verkeerde kant op gaat, maar we doen het in Nederland echt helemaal niet zo slecht. We eten beter, en weten meer dan pak 'm beet vijftig jaar geleden. Pas sinds een of twee generaties worden we geconfronteerd met een historisch totaal nieuwe situatie. Ons reptielenbrein denkt nog altijd: eten wat er te eten valt, want je weet niet wat er morgen nog is. De 'luxe' van over-



ONS VOEDSEL

Titel Ons voedsel - Een levenslang verhaal

Auteur Louise O. Fresco

ISBN 9789044651201

Uitgeverij Prometheus



“Ik mis in veel discussies de stem van de diëtist; ik zou jullie geluid veel vaker willen horen”

vloed is relatief nieuw. Daarvoor moeten we nieuwe regels verzinnen, en daar zijn we nu mee bezig. Maar daar hebben we denk ik wel weer een paar generaties voor nodig. Dus we moeten ook een beetje tolerant zijn als het gaat om bewustzijn en de aanpassingen die daaruit moeten volgen.”

‘Eten is weten, maar meer weten is niet per se makkelijker.’

Wat betekent dat voor onderzoekers... en voorlichters?

“Onderzoek moet altijd doorgaan. Associatief weten we veel, maar de causaliteit, de mechanismen en de relaties: die moeten we achterhalen. Daarbij spelen naast sociale factoren ook biochemie en genetica een rol. En wat bepaalt gedrag? Kennis is belangrijk, maar voorlichting heeft maar tot op zekere hoogte effect. Dat krijgt het pas in combinatie met concrete maatregelen. Roken is een goed voorbeeld: door prijsverhogingen, vreselijke foto's op pakjes en minder verkooppunten hebben we dat langzaam weten terug te brengen. Het probleem met voeding is dat iedereen het elke dag nodig heeft; dat kun je dus niet op dezelfde manier aan banden leggen. Maar wellicht valt er wel wat te verbeteren, bijvoorbeeld door producten anders te plaatsen in supermarkten. Misschien moeten groente en fruit niet alleen aan het begin liggen, maar op meerdere plaatsen, bij producten die sowieso gekocht worden. Daar moeten we met z'n allen nog veel creatiever in worden.”

Een rol voor diëtisten?

“Zeker. Ik heb af en toe samengewerkt met Wija van Stavereen, diëtist en hoogleraar in Wageningen. Zij was echt een boegbeeld voor jullie beroep en een mooi voorbeeld van hoe de diëtistenwereld ook aan de wetenschappelijke kant betekenis heeft. Jullie hebben zo'n eigen invalshoek en daarmee een heel unieke stem. Maar ik mis die stem in veel discussies; ik zou jullie geluid veel vaker willen horen. Want jullie weten als geen ander wat op individueel niveau nodig is, het maatwerk. Voeding ligt nu vaak in de hoek van duurzaamheid óf in de medische hoek. Het zijn in discussies vaak medici die reageren. Maar jullie kunnen de hele breedte in beeld brengen, ook als het gaat over dingen als bereiden en bewaren, het plezier van eten, het sociale aspect en gedrag.”

Nog een afsluitend woord tot slot?

“Ik heb al veel gezegd en geschreven, en ik hoop dat de discussie levendig blijft en tot mooie dingen leidt. Wat mij betreft worden diëtsiten veel zichtbaarder. Jullie zouden jezelf best meer op de borst mogen kloppen, want jullie zijn een belangrijke beroepsgroep. Die bescheidenheid siert jullie. Maar in deze tijd, waarin we overspoeld worden door meningen, beschouw ik jullie als de beste 'influencers' op het gebied van ons voedsel.”

AUTEUR

WENDY VAN KONINGSBRUGGEN